



ほけんだより 9月

平成28年9月1日
熊谷市立玉井小学校



運動会練習が始まります！

～ご家庭でもご協力お願いします～

夏休みが終わり、お休み中の楽しかった思い出を話す子供たちの会話がたくさん聞こえてきます。まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子供たち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないようにしましょう。



健康診断結果のお知らせ提出のお願い



夏休み中に、むし歯など治療は済みましたか？夏休み前にお渡しした、健康診断結果（受診のお勧め）をたくさんの方が提出してくれています。治療が終わりましたら、早めに用紙を提出してください。

秋まで注意！熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

- ◆下痢をしている（脱水症状になりやすい）
- ◆睡眠不足（疲れがとれていない）
- ◆熱っぽい（体温調整がうまくできない）
- ◆朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友達や先生に知らせましょう。



◇睡眠を十分とり、朝ごはんをしっかり食べる

→不規則な生活は、運動するパワーがでなかったり、大きなケガに繋がる恐れがあります。

◇手・足の爪を短くきっておく

→爪が伸びていると自分自身がケガをしたり、友達にケガをさせてしまう恐れがあります。手のひら側から見て爪が見えたら切るサインです。

◇サイズの合った靴を履く

→靴のサイズは合っていますか？大きかったり、小さかったりしませんか？足の指が動かせる余裕がある（つま先に0.5～1cm余裕がある）ことが靴選びの目安です。自分に合った靴で、ケガなく運動会を迎えてほしいと思います。

4年生は受動喫煙検診があります

4年生（希望者）は、9/29（木）・30（金）に受動喫煙検診があります。尿を少量とって検査すると、たばこの煙の影響をどれくらい受けているかがわかります。無料で受けられますので、ぜひ受診をお願いします。受診の希望調査の手紙を本日配布しました。9/5（月）までに提出をお願いします。

身体測定を行います

下記の日程で、身長を体重を測定します。測定は上下体育着で行いますので、用意をお願いします。また、髪の毛は頭の上や後ろで結ばないようにしてください。

- ★8月30日（火）3・4年生
- ★8月31日（水）ゆりひまわり・1・2年生
- ★9月1日（木）5・6年生

